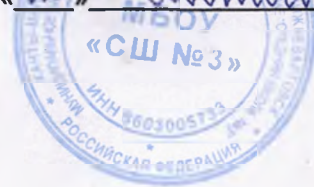


СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СШ № 3"  
 /Л.А. Лысенко/  
 « 21 » сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
 Подпись: *Людмила К.Е.*  
 « 21 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "АБВГД"  
 «АБВГД» Н.А. Вотинова  
 « 21 » сентября 2023 г.



\* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающегося 4 "Г" класса Налобина М.А. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)  
 с исключением из рациона: молока и молочных продуктов.  
 на осенний период 2023г.  
 стоимостью 160-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98
2	Каша пшеничная рассыпчатая * ( масло растительное)	463 (12)	150	5,316	4,303	34,379	198	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	25,34	133,21	30,67	2,27	102,04	52,82	37,04	2,12
3	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
4	Груши свежие	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>610</b>	<b>18,366</b>	<b>16,953</b>	<b>77,765</b>	<b>537</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>86,84</b>	<b>2,33</b>	<b>0,68</b>	<b>95,86</b>	<b>367,17</b>	<b>100,15</b>	<b>7,80</b>	<b>488,09</b>	<b>117,77</b>	<b>53,20</b>	<b>263,02</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>18,366</b>	<b>16,953</b>	<b>77,765</b>	<b>537</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>86,84</b>	<b>2,33</b>	<b>0,68</b>	<b>95,86</b>	<b>367,17</b>	<b>100,15</b>	<b>7,80</b>	<b>488,09</b>	<b>117,77</b>	<b>53,20</b>	<b>263,02</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Овощи в яичной заливке запеченные ( капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,34
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
4	Бананы свежие	(21)	210	2,662	0,000	44,970	191	0,11	0,11	21,00	0,00	0,00	16,80	58,80	88,20	1,26	730,80	2,10	0,00	2,10
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>650</b>	<b>16,442</b>	<b>17,791</b>	<b>67,467</b>	<b>496</b>	<b>0,25</b>	<b>0,54</b>	<b>29,72</b>	<b>0,23</b>	<b>2,43</b>	<b>90,33</b>	<b>304,55</b>	<b>123,83</b>	<b>5,52</b>	<b>1008,58</b>	<b>23,86</b>	<b>33,28</b>	<b>67,74</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>16,442</b>	<b>17,791</b>	<b>67,467</b>	<b>496</b>	<b>0,25</b>	<b>0,54</b>	<b>29,72</b>	<b>0,23</b>	<b>2,43</b>	<b>90,33</b>	<b>304,55</b>	<b>123,83</b>	<b>5,52</b>	<b>1008,58</b>	<b>23,86</b>	<b>33,28</b>	<b>67,74</b>

3 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
2	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка )	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
3	Картофель отварной * ( масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>701</b>	<b>19,109</b>	<b>11,447</b>	<b>60,866</b>	<b>423</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>43,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>86,66</b>	<b>272,93</b>	<b>87,32</b>	<b>6,87</b>	<b>1570,9<sub>5</sub></b>	<b>110,80</b>	<b>21,41</b>	<b>161,87</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,109</b>	<b>11,447</b>	<b>60,866</b>	<b>423</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>43,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>86,66</b>	<b>272,93</b>	<b>87,32</b>	<b>6,87</b>	<b>1570,9<sub>5</sub></b>	<b>110,80</b>	<b>21,41</b>	<b>161,87</b>
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлеты рыбные любительские /треска/ ( вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,06	0,09	1,03	4,10	0,90	36,64	156,95	27,22	0,77	249,89	187,11	17,38	431,34
3	Каша перловая с овощами ( масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
4	Булочка "Лакомка"м.р	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Груши свежие	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>17,744</b>	<b>12,954</b>	<b>80,297</b>	<b>509</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>12,23</b>	<b>4,13</b>	<b>0,93</b>	<b>114,16</b>	<b>380,09</b>	<b>80,63</b>	<b>6,17</b>	<b>700,39</b>	<b>308,41</b>	<b>38,19</b>	<b>463,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,744</b>	<b>12,954</b>	<b>80,297</b>	<b>509</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>12,23</b>	<b>4,13</b>	<b>0,93</b>	<b>114,16</b>	<b>380,09</b>	<b>80,63</b>	<b>6,17</b>	<b>700,39</b>	<b>308,41</b>	<b>38,19</b>	<b>463,69</b>
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины) без молочного соуса	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные * ( масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>670</b>	<b>21,742</b>	<b>17,675</b>	<b>75,000</b>	<b>546</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>34,26</b>	<b>11,30</b>	<b>0,12</b>	<b>111,21</b>	<b>320,73</b>	<b>90,62</b>	<b>7,39</b>	<b>1008,2<sub>5</sub></b>	<b>191,83</b>	<b>19,78</b>	<b>128,80</b>



	<b>Итого за день:</b>			21,742	17,675	75,000	546	0,27	0,17	34,26	11,30	0,12	111,21	320,73	90,62	7,39	1008,2 <sub>5</sub>	191,83	19,78	128,80
	<b>Итого за неделю:</b>			93,402	76,820	361,394	2511	1,32	1,23	206,80	18,05	4,16	498,22	1645,47	482,55	33,76	4776,2 <sub>7</sub>	752,66	165,87	1085,1 <sub>3</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
3	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Груши свежие	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		687	16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29
	<b>Итого за день:</b>			16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Тефтели рыбные ( горбуша) 90/60 (м р)	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72
3	Картофель отварной * ( масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за завтрак:</b>		710	15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,5 <sub>9</sub>	132,25	30,07	287,66
	<b>Итого за день:</b>			15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,5 <sub>9</sub>	132,25	30,07	287,66
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета из грудки цыплят ( вода,масло растительное)	(0)	90	9,814	9,462	8,470	158	0,07	0,02	0,39	0,02	0,06	29,11	105,14	17,54	1,32	162,21	25,84	13,31	59,79
2	Рагу из овощей	215 (12)	160	2,383	6,534	14,703	127	0,08	0,07	12,29	0,00	0,00	32,95	65,64	29,69	1,03	431,38	22,63	2,38	36,52
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Груши свежие	(12)	140	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	<b>Итого за завтрак:</b>		667	16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,86

	<b>Итого за день:</b>			16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,86
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлеты или биточки рыбные ( горбуша)	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
2	Рис припущенный с овощами ( масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,24
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Бананы свежие	(21)	130	1,648	0,000	27,839	118	0,07	0,07	13,00	0,00	0,00	10,40	36,40	54,60	0,78	452,40	1,30	0,00	1,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>16,983</b>	<b>17,137</b>	<b>86,859</b>	<b>570</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,70</b>	<b>10,69</b>	<b>6,65</b>	<b>54,59</b>	<b>285,49</b>	<b>119,17</b>	<b>3,73</b>	<b>734,33</b>	<b>163,17</b>	<b>35,68</b>	<b>261,92</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,983</b>	<b>17,137</b>	<b>86,859</b>	<b>570</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,70</b>	<b>10,69</b>	<b>6,65</b>	<b>54,59</b>	<b>285,49</b>	<b>119,17</b>	<b>3,73</b>	<b>734,33</b>	<b>163,17</b>	<b>35,68</b>	<b>261,92</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
3	Макаронные изделия отварные * ( масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>18,115</b>	<b>24,861</b>	<b>77,622</b>	<b>607</b>	<b>0,36</b>	<b>1,35</b>	<b>31,30</b>	<b>3542,40</b>	<b>0,00</b>	<b>91,25</b>	<b>380,57</b>	<b>86,01</b>	<b>10,43</b>	<b>979,58</b>	<b>213,39</b>	<b>32,95</b>	<b>196,60</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,115</b>	<b>24,861</b>	<b>77,622</b>	<b>607</b>	<b>0,36</b>	<b>1,35</b>	<b>31,30</b>	<b>3542,40</b>	<b>0,00</b>	<b>91,25</b>	<b>380,57</b>	<b>86,01</b>	<b>10,43</b>	<b>979,58</b>	<b>213,39</b>	<b>32,95</b>	<b>196,60</b>

Всего: 5183 : 10 = 518 ккал

Всего: 176,738 : 10 = 17,674 грамм белка

Всего: 171,505 : 10 = 17,151 грамм жира

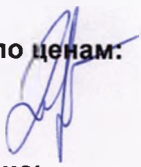
Всего: 733,039 : 10 = 73,304 грамм углеводов

\* Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося.

\* Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации ( п.8.2.2. СанПиН 2.3./3590-20)

**Экономист по ценам:**

**Технолог**



**Примечание:**

**5 - Диетический сборник.Изд.1989г.**

**12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г**

**21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.**

**25 - Техничко-технологическая карта №**



